

Allan Pease

# TESTBESZÉD

Gondolatolvasás  
gesztusokból  
a mindennapokban

Open Books

# Bevezetés

Először 1971-ben, egy szemináriumon hallottam a „testbeszédéről”, és annyira érdekelni kezdett a téma, hogy többet is meg akartam tudni róla. Az előadás Ray Birdwhistell professzornak a louisville-i egyetemen végzett kutatómunkájáról szólt. A professzor kimutatta, hogy több emberi kommunikáció jön létre kézmozdulat, testtartás, testhelyzet és közeledés-távolodás útján, mint bármilyen más módon. Akkor már évek óta jutalékos ügynökként dolgoztam, és az eladás eredményes módszereit tagláló intenzív tanfolyamok hosszú során vettem részt, de egyikén sem említették meg a személyes találkozások nem verbális jellegét vagy formáját.

Vizsgálódásaim nyomán kiderült, hogy keveset tudunk a testbeszédéről. Könyvtárak és egyetemek nyilván tartásában fellelhetők ugyan tanulmányok erről a témáról, de ezek jórészt olyan szerzők merev szabályokat tartalmazó kéziratok és elméleti feltevései, akiknek csak kevés a gyakorlati tapasztalatuk – vagy egyáltalán nincs is – a másokkal való érintkezésben. Persze nem azt mondom, hogy ezek a munkák nem jelentősek; csupán azt, hogy a többségük túlságosan elméleti, a gyakorlatban alig alkalmazható vagy használható a magamfajta laikus számára.

Könyvem megírásakor a viselkedés-lélektan legkiválóbb tudósainak számos tanulmányát néztem át és kapcsoltam össze más tudományágak és szakmák – szociológia, antropológia, zoológia, pedagógia, pszichiátria, családtanácsadás, szakszerű tárgyalás és értékesítés – képviselőinek hasonló kutatásaival. A könyv emellett a „hogyan kell” kérdést

és a rá adott válaszokat is részletesen taglalja. Ezek alapjául az a rengeteg videó és film szolgált, amelyeket Ausztráliában és más földrészekén vettem fel én vagy készítettek mások, nemkülönben tapasztalataim és találkozásom emberek ezreivel, akikkel az elmúlt tizenöt évben interjút készítettem, akiket toboroztam, betanítottam, irányítottam, valamint azok, akik a vevőim voltak.

Ez a könyv semmiképp sem tekinthető végső szónak a testbeszéd kérdésében, afféle bűvös trükköket sem tartalmaz, amilyeneket a könyvesboltok egyik-másik kötete ígér. Célja, hogy tudatosítsa az olvasóban saját nem verbális gesztusait, jelzéseit és szemléltesse, miként kommunikálnak egymással az emberek e közvetítő tényező segítségével.

Noha alig van gesztus, amely a többitől elszigetelten alkalmazható, ez a könyv a testbeszéd és a taglejtés minden alkotóelemét egyenként vizsgálja. Igyekeztem viszont elkerülni a túlzott leegyszerűsítést, hiszen a nem verbális közlésmód az embert, a mondanivalót, a hangsúlyt és a testmozdulatokat egyaránt magában foglaló, bonyolult folyamat.

Mindig akadnak majd olyanok, akik szörnyülködve tiltakoznak és bizonygatják: a testbeszéd tanulmányozása csak egy újabb módszer arra, hogy tudományos ismeretek felhasználásával emberek titkait vagy gondolatait olvassák ki, ezek birtokában pedig manipulálják őket, hatalmat gyakoroljanak fölöttük. Könyvem célja mélyebb bepillantást nyújtani az olvasónak az emberek közötti kommunikációba, hogy így jobban megérthessen másokat, következőképpen önmagát is. Könnyebb együtt élni valamivel, aminek ismerjük a működését; a megértés hiánya, a tudatlanság félelmet kelt, babonákhoz vezet, és gáncsoskodóbbá tesz másokkal szemben. Az ornitológus sem azért tanulmányozza

a madarakat, hogy lelője és trófeaként őrizze őket. Épp így a nem verbális közlésmód terén szerzett tudás és szakértelem is arra szolgál, hogy izgalmas élménnyé tegyen minden egyes együttlétet másokkal.

Könyvemet eredetileg afféle jól használható kézikönyvnek szántam kereskedelmi utazók, menedzserek és vállalati főnökök számára, csak hogy a kutatással és adatgyűjtéssel eltelt tíz év alatt az ismeretanyag annyira kibővült, hogy gyakorlatilag mindenki használhatja, aki jobban meg akarja érteni az élet egyik legösszetettebb jelenségét – a személyes találkozást egy másik emberrel.

*Allan Pease*

# A MEGÉRTÉS ÁLTALÁNOS SZEMPONTJAI

Néhány évtizede egy újfajta társadalomtudós – a nem verbális közlésrendszer szakértője – megjelenésének lehetünk tanúi. A nem verbális közlésmód ismerője éppoly gyönyörűséggel figyeli az emberek nem verbális jeleit, jeladásait, ahogy az ornitológus leli örömét a madarak és viselkedésük tanulmányozásában. Meglesi őket társadalmi tevékenységükben, strandon, televízióban, hivatalban vagy bárhol, ahol emberek kapcsolatba kerülnek egymással. A magatartás tanulmányozója ő, embertársai viselkedésmódját akarja megismerni, hogy ezzel többet tudjon meg saját magáról és arról, miként javíthatja kapcsolatait másokkal.

Szinte hihetetlennek tűnik, hogy az emberi fejlődés hosszú története ellenére a közlésrendszer nem verbális formáit csak az 1960-as években kezdték aktívan tanulmányozni, és az olvasóközönség csupán akkor szerzett tudomást a testbeszéd létezéséről, amikor 1970-ben megjelent Julius Fast ebben a tárgyban írt könyve. Ez összegezte mindazt a munkát, amelyet a viselkedéstan művelői a nem verbális kommunikáció területén addig végeztek, ám a legtöbb ember még ma sem hallott testbeszédéről, még kevésbé van tisztában annak a saját életében betöltött fontosságáról.

Charlie Chaplin és a némafilmek számos más színésze úttörő volt a nem verbális kommunikáció – a filmművészet akkori egyetlen közlésmódja – szakszerű alkalmazásában.

Minden színészt aszerint minősítettek, hogy mennyire képes gesztusokkal és más testi jelzésekkel hatékonyan kommunikálni. Amikor tért hódított a hangosfilm, és az alakítás nem verbális szempontjainak már nem tulajdonítottak akkora jelentőséget, a némafilmek számos sztárja háttérbe szorult, helyüket az élvonalban a jobb verbális képességűek foglalták el.

A XX. század előtt a testbeszéd szakszerű tanulmányozásában Charles Darwin 1872-ben megjelent *Az ember és az állat érzelmeinek kifejezése*\* című könyve tekinthető a legnagyobb hatású műnek. Nyomában az arckifejezésekkel és a jelbeszéddel foglalkozó modern tanulmányok sora alakult ki; a mai kutatók Darwin számos gondolatát és megfigyelését igazolták szerte a világon. Az azóta eltelt időben csaknem egymillió jelet, jelzést figyeltek meg és írtak le a tudományág művelői. Albert Mehrabian megállapítása szerint a teljes közlésrendszernek mintegy 7 százaléka verbális (kizárólag szóbeli), 38 százaléka vokális (beleértve a hangszínt, a hanghordozást és a nem beszédhangokat), 55 százaléka pedig nem verbális. Az emberek közötti nem verbális kommunikáció mértékét illetően Ray Birdwhistell professzor némileg hasonló eredményre jutott. Becslése szerint az átlagember egy nap alatt mintegy tíz-tizenegy percen át beszél; egy közepes hosszúságú mondat körülbelül két és fél másodperc alatt hangzik el. Mehrabianhoz hasonlóan ő is úgy találta, hogy a személyes kommunikáció verbális alkotóeleme nem egészen 35 százalék, míg a nem szavakkal történő közlés több mint 65 százalékot tesz ki.

A legtöbb kutató nagyjából egyetért abban, hogy a verbális közlést elsősorban információk átadására használják,

\* Ford.: Puszta János. Gondolat, Budapest, 1963.